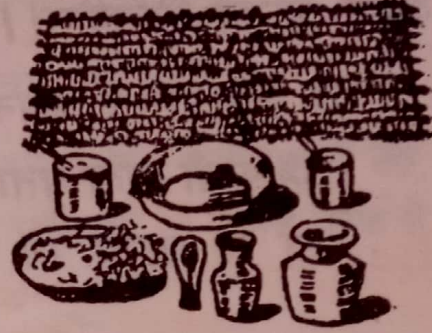
।। श्रीहरिः ।।

सन्ध्योपासन विधि

यटिचक्र चूणामणि धर्म सम्राट
श्री श्री १००८ श्री स्वामी करपात्री जी महाराज

प्रकाशक
अखिल भारतवर्षीय धर्मसंघ
वाराणसी

प्रातः-सन्ध्या

आसन की ग्रंथि उत्तर तथा दक्षिण की ओर कर के बिछाएँ। गमछा आदि दूसरा वस्त्र ले, पूर्वाभिमुख बैठ, शिखा बाँध, तिलक करके, नीचे दिये चित्र के अनुसार पात्र आदि रखें।

पूर्व

लोटा-प्रधान जलपात्र—अन्य कृत्य के लिए, **घंटी**-सन्ध्या का विशेष जल पात्र, **छन्नी**-चंदन पुष्प आदि के लिए, **पञ्चपात्र**-विनियोग आदि के लिए, **छोटा पञ्चपात्र**- आचमन के लिए, **अर्घा**-अर्घ तथा तर्पण के लिए।

दाहिनी अनामिका की जड़ में दो कुशाओं की और बाईं में तीन की पवित्री धारण कर, बाएँ हाथ में बहुत सी कुशाओं की, तथा दाहिने [illegible]राज- की गुच्छी ले ईशान-मुख हो आचमन करें। [illegible]हती-

ॐकेशवाय नमः। ॐनारायणाय नमः। ॐमाधवाय[illegible]देवा-

अंगूठे के मूल से दो बार होठों को पोंछ कर '***ॐ हृषीकेशाय न***[illegible] बोल कर हाथ धोएँ।

पवित्र-करण

*विनियोग- **ॐ अपवित्रः पवित्रो वेत्यस्य वामदेव ऋषिः विष्णुर्देवता गायत्रीछन्दः हृदि पवित्रकरणे विनियोगः।***

विनियोग पढ़कर जल छोड़ें, पश्चात् नीचे लिखे मंत्र से शरीर पर जल छिड़कें।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतो पि वा।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः।।

शिरश्चेतिमन्त्रस्य स्वरूपम् ।।

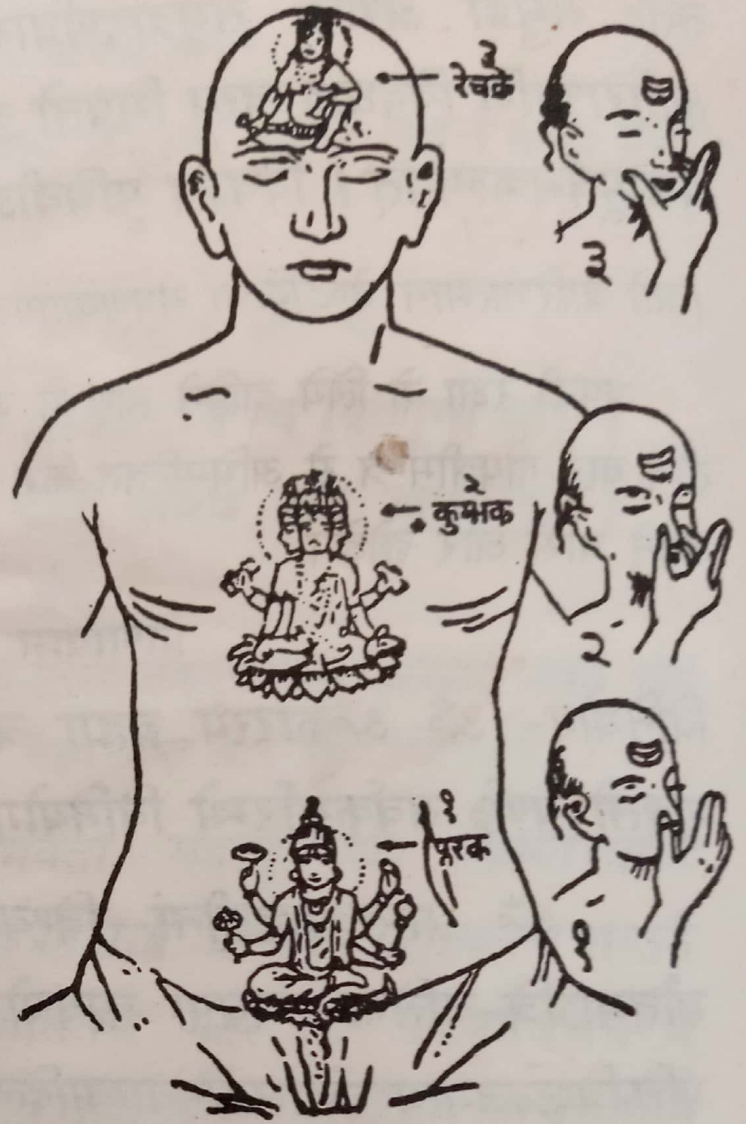
पद्मासन करके, ऋषियों का स्मरण कर, मौन हो, नेत्रों को बंद कर, तीनों प्राणायाम करें।

१. **पूरक-प्राणायाम** : नासिका के दाहिने छिद्र को अंगूठे से दबाकर बाएँ छिद्र से श्वास खींचते हुए नीलकमल के सदृश श्यामवर्ण चतुर्भुज विष्णु का अपनी नाभि में ध्यान करें।

२. **कुम्भक-प्राणायाम**: उपर्युक्त छिद्र को दबाते हुए नासिका के बाएँ छिद्र को भी कनिष्ठा और अनामिका से दबाकर श्वास को रोक कमल के आसन पर बैठे हुए रक्तवर्ण चतुर्मुख ब्रह्मा का अपने हृदय में ध्यान करें।

३-**रेचक-प्राणायाम**: श्वेतवर्ण त्रिनेत्र शिवजी का अपने ललाट में ध्यान करते हुए नासिका के दाहिने छिद्र को खोलकर धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

चित्र के अनुसार ध्यान करते हुए नीचे लिखे मंत्र को प्रत्येक प्राणायाम में तीन-तीन बार एक साथ जपें अथवा प्रत्येक प्राणायाम में एक-एक बार जप कर, इस प्रकार तीन बार करें।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ।।

अपामुपस्पर्शन

विनियोग- ॐ सूर्यश्चमेति नारायण ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

आचमन- ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किंचिद्दुरितं मयि। इदमहमापोऽमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।।

मार्जन

विनियोग- ॐ आपो हिष्ठेत्यादि त्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्रीछन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः।

बाएँ हाथ में जल ले, कुशा या दाहिने हाथ की तीन बड़ी अंगुलियों से नीचे लिखे मन्त्र बोलते हुए, एक से सात तक अपने शरीर पर, आठवें से पृथ्वी पर और नौवें से मस्तक पर जल छोड़ें।

ॐ आपो हिष्ठामयो भुवः १। ॐ ता नऽऊर्ज्जे दधातन २। ॐ महेरणाय चक्षसे ३। ॐ यो वः शिवतमो रसः ४। ॐ तस्य भाजयते ह नः ५। ॐ उशतीरिव मातरः ६। ॐ तस्माऽअरङ्ग-मामवः ७। ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ८। ॐ आपो जनयथा च नः ९।।

विनियोग- ॐ द्रुपदादिवेति कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता सौत्रामण्यवभृथे विनियोगः।

नीचे लिखे मन्त्र से तीन या एक बार मस्तक पर जल छिड़कें।

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव।
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः।।

विनियोग- ॐ अघमर्षणसूक्तस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भाववृत्तो देवता अश्वमेधावभृथे विनियोगः।

दाहिने हाथ में जल ले, नासिका के समीप करके नीचे लिखा मन्त्र एक बार या तीन बार पढ़ें और ध्यान करें कि यह जल श्वास के साथ नासिका के बाएँ छिद्र से भीतर जाकर अन्तःकरण को शुद्ध करके दाहिने छिद्र से बाहर निकल आया है। उस जल को बिना देखे बाईं ओर फेंक दें। पश्चात् हाथ धोएँ।

ॐ ऋतञ्चसत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौधाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः।

आचमन

विनियोग- ॐ अन्तश्चरसीति तिरश्चीनऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

मन्त्र- ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः।
त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कारः आपो ज्योती रसोऽमृतम्।।

अर्घ्य

विनियोग- ॐ ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता, ॐ भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिः अग्निवायुसूर्यदेवताः गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांसि, ॐ तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता गायत्री छन्दः, अर्घ्यदाने विनियोगः।

विधि- जलाक्षत-पुष्पादि ले, खड़े हो, चित्र के अनुसार पैरों के अग्रभाग बराबर कर तथा तर्जनी से हाथों के अंगूठों को अलग कर नीचे लिखा मन्त्र प्रत्येक बार बोलते हुए थोड़ा झुक कर सूर्य की ओर उछालते हुए तीन अर्घ दें।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः।।

प्रातः सूर्योदय से तथा सायं सूर्यास्त से ३ घड़ी बाद सन्ध्या करें तो प्रायश्चित्त के निमित्त नीचे लिखे मन्त्र से एक अर्घ और दें।

ॐ आकृष्णेन रजसा वर्त्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च। हिरण्ययेन सविता रथेना देवो याति भुवनानि पश्यन्।।

उपस्थान

प्रातःकाल में दाहिना पैर या एड़ी उठाकर दोनो हाथों को सीधा रखते हुए, मध्याह्न में दोनो हाथों को ऊपर करके और सायंकाल में बैठे हुए दोनो हाथों को बंद कमल के समान जोड़कर उपस्थान करें। उपर्युक्त विधि से प्रत्येक विनियोग के साथ एक-एक मन्त्र बोलकर भी उपस्थान कर सकते हैं।

विनियोग- **ॐ उद्वयमित्यस्य हिरण्यस्तूप ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, ॐ उदुत्यमिति प्रष्कण्व ऋषिर्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता, ॐ चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, ॐ तच्चक्षुरिति दध्यङ्गाथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुर उष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता, सूर्योपस्थाने विनियोगः।**

मन्त्र- **ॐ उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवन्देवत्रा सूर्यमगन्मज्योतिरुत्तमम्।। १।। ॐ उदुत्यज्जातवेदसन्देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्।। २।। ॐ चित्रन्देवानामुदगादनी-**

कञ्चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्राद्यावा-पृथिवीऽ अन्तरिक्षᳬं सूर्यऽआत्मा जगतस्त-स्थुषश्च।।३।। ॐ तच्चक्षुर्देवहितम्पु-रस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतᳬं श्रृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्।।४।।

षडंगन्यास

बैठ कर नीचे लिखे मन्त्र बोलते हुए चित्र सं० १-६ के अनुसार दाहिने हाथ से अंगों का स्पर्श करें।

१. ॐ **हृदयाय नमः** हृदय में हथेली। २. ॐ **भूः शिरसे स्वाहा** मस्तक में चारों अंगुलियों का अगला पर्व। ३. ॐ **भुवः शिखायै वषट्** शिखा में अंगूठा। ४. ॐ **स्वः कवचाय हुम्** हाथों को कुछ ऊँचा कर दाहिनी कनिष्ठा के मूल से बाईं तथा बाईं कनिष्ठा के मूल से दाहिनी भुजा का स्पर्श। ५. ॐ **भूर्भुवः स्वः नेत्राभ्यां वौषट्** मध्यमा तथा तर्जनी से नेत्रों

का स्पर्श। ६. ॐ **भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट्** बाएँ हाथ की हथेली पर दाएँ हाथ की मध्यमा तथा तर्जनी से ताली बजाएँ। इस प्रकार तीन बार कर पश्चात् अपने चारों ओर चुटकी बजाएँ। पुनः नीचे लिखे मन्त्र से अंगों का स्पर्श करें अथवा केवल मंत्र बोलें।

ॐ तत्पदं पातु मे पादौ जंघे मे सवितुः पदम्।
वरेण्यं कटिदेशन्तु नाभिं भर्गस्तथैव च।।
देवस्य मे तु हृदयं धीमहीति गलं तथा।
धियो मे पातु जिह्वायां तत्पदं पातु लोचने।।
ललाटे नः पदं पातु मूर्द्धानं मे प्रचोदयात्।।

गायत्री-जप-विधान

विनियोग- ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्रीछन्दोऽग्निर्देवता, ॐ त्रिव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दां-स्यग्निवाय्वादित्या देवता, ॐ गायत्र्या विश्वामित्रऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः।।

ध्यान

ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा।
श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलङ्कारैश्च भूषिता।।
आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताऽथवा।
अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा।।

आवाहन

विनियोग- ॐ तेजोसीति देवा ऋषयः शुक्रं दैवतं गायत्री छन्दो गायत्र्यावाहने विनियोगः।

मन्त्र- ॐ तेजोसि शुक्रमस्यमृतमसि धामनामासि। प्रियं

देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि ।।

गायत्र्युपस्थान

विनियोग- ॐ तुरीयस्य विमलऋषिः परमात्मा देवता गायत्री छन्दः गायत्र्यापस्थांने विनियोगः।

मन्त्र- ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसे सावदो मा प्रापत् ।।

गायत्री--शापविमोचन

ब्रह्मा, वसिष्ठ और विश्वामित्र ने गायत्री मन्त्र को शाप दे रखा है, अतः शाप-निवृत्ति के लिये शाप-विमोचन करें।

ब्रह्म-शापविमोचन

विनियोग- ॐ अस्य श्रीब्रह्मशापविमोचनमन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः भुक्तिमुक्तिप्रदा ब्रह्मशापविमोचनीगायत्री शक्तिर्देवता गायत्री छन्दः ब्रह्मशापविमोचने विनियोगः।

मन्त्र- ॐ गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदोविदुः। तां पश्यन्ति धीराः सुमनसा वाचामग्रतः। ॐ वेदान्तनाथाय विद्महे हिरण्यगर्भाय धीमहि तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात् ।।

ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव ।।

वसिष्ठ-शापविमोचन

विनियोग- ॐ अस्य श्रीवसिष्ठशापविमोचनमन्त्रस्य निग्रहानुग्रहकर्त्ता वसिष्ठ ऋषिः वसिष्ठानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता विश्वोद्‌भवा गायत्री छन्दः वसिष्ठशापविमोचनार्थं जपे विनियोगः ।।

मन्त्र- ॐ सोहमर्कमयं ज्योतिरात्मज्योतिरहं शिवः। आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्वज्योतीरसोऽस्म्यहम् ।।

योनिमुद्रा दिखाकर तीन बार गायत्री जपें।

ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं वसिष्ठशापाद्विमुक्ता भव ।।

विश्वामित्र-शापविमोचन

विनियोग- ॐ अस्य श्रीविश्वामित्रशापविमोचनमन्त्रस्य नूतन-सृष्टिकर्त्ता विश्वामित्र ऋषिः विश्वामित्रानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता वाग्देहा गायत्री छन्दः विश्वामित्रशापविमोचनार्थं जपे विनियोगः ।।

मन्त्र- ॐ गायत्रीं भजाम्यग्निमुखीं विश्वगर्भां यदुद्भवाः। देवाश्चक्रिरे विश्वसृष्टिं तां कल्याणीमिष्टकरीं प्रपद्ये। यन्मुखान्निःसृतोखिलवेदगर्भः ।। शापयुक्ता तु गायत्री सफला न कदाचन। शापादुत्तारिता सा तु भुक्तिमुक्तिफलप्रदा ।।

ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं विश्वामित्रशापाद्विमुक्ता भव ।।

प्रार्थना- ॐ अहोदेवि ! महादेवि ! सन्ध्ये ! विद्ये ! सरस्वति ! ।
अजरे ! अमरे ! चैव ब्रह्मयोनिर्नमो स्तु ते ।।

ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव, वसिष्ठशापाद्विमुक्ता भव, विश्वामित्रशापाद्विमुक्ता भव ।।

प्रातःकाले ब्रह्मरूपा-गायत्री-ध्यानम्

बालां विद्यान्तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम् ।
रक्ताम्बरद्वयोपेतामक्षसूत्रकरां तथा ।।
कमण्ड़लुधरां देवि हंसवाहनसंस्थिताम् ।
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ।।
मन्त्रेणावाहयेद्देवीमायान्तीं सूर्यमण्डलात् ।।

ब्रह्मलोक में रहने वाली, ब्रह्माणी, कन्यारूप, हंस पर बैठी हुई, लाल रंग, चार भुजाओं तथा चार मुखों वाली, दो लाल वस्त्र धारण की हुई, हाथों में रुद्राक्ष की माला, दण्ड-कमण्डलु तथा ऋग्वेद लिये हुए सूर्यमण्डल से आती हुई भगवती गायत्री का ध्यान करें।

गायत्री-हृदय

विनियोग- ॐ अस्य श्रीगायत्रीहृदयस्य नारायण ऋषिर्गायत्री छन्दः परमेश्वरी गायत्री देवता गायत्रीहृदयजपे विनियोगः।

अथाङ्गन्यासः।। द्यौर्मूर्ध्नि दैवतम्। दन्तपंक्तावश्विनौ। उभे सन्ध्ये चोष्ठौ। मुखमग्निः। जिह्वा सरस्वती। ग्रीवायां तु बृहस्पतिः। स्तनयोर्वसवोष्ठौ। वाह्वोर्मरुतः। हृदये पर्जन्यः। आकाशमुदरम्। नाभावन्तरिक्षम्। कट्योरिन्द्राग्नी। जघने विज्ञानघनः प्रजापतिः। कैलाशमलये उरः। विश्वेदेवा जान्वोः। जङ्घायां कौशिकः। गुह्यमयने। उरू पितरः। पादौ पृथ्वी। वनस्पतयोऽङ्गुलिषु। ऋषयो रोमाणि। नखानि मुहूर्त्तानि। अस्थिषु ग्रहाः। असृङ्मासं ऋतवः। संवत्सरा वै निमिषम्। अहोरात्रावादित्यश्चन्द्रमाः। प्रवरां दिव्यां गायत्रीं सहस्रनेत्रां शरणमहं प्रपद्ये। ॐ तत्सवितुर्वरेण्याय नमः। ॐ तत्पूर्वाजयाय नमः। ॐ तत्प्रातरादित्याय नमः। ॐ तत्प्रातरादित्यप्रतिष्ठायै नमः। प्रतरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति। सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति। सायं प्रातरधीयानोऽपापो भवति। सर्वतीर्थेषु स्नातो भवति। सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति। अवाच्यवचनात्पूतो भवति। अभक्ष्यभक्षणात्पूतो भवति। अभोज्यभोजनात्पूतो भवति। अचोष्यचोषणात्पूतो भवति। असाध्यसाधनात्पूतो भवति। दुष्प्रतिग्रह शतसहस्रात्पूतो भवति। सर्वप्रतिग्रहात्पूतो भवति।

पङ्क्तिदूषणात्पूतो भवति। अनृतवचनात्पूतो भवति। अथाऽ-ब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति। अनेन हृदयेनाधीतेन क्रतुसहस्रेणेष्टं भवति। षष्ठिशतसहस्र गायत्र्या जप्यानि फलानि भवन्ति। अष्टौ ब्राह्मणान्सम्यग्ग्राहयेत्। तस्य सिद्धिर्भवति। य इदं नित्य-मधीयानो ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्वपापैःप्रमुच्यत इति। ब्रह्मलोके महीयते। इत्याह भगवान् श्रीनारायणः।। (देवी भा०)

जपं के पूर्व की २४ मुद्राएं

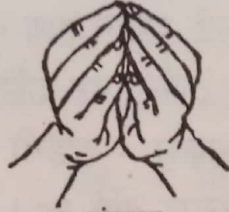
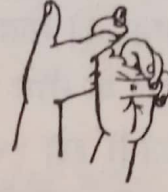
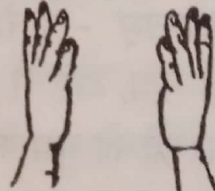
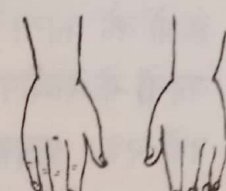
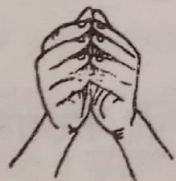
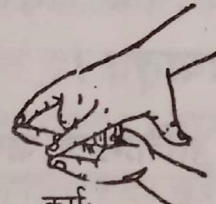
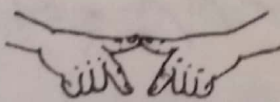
सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्पञ्चमुखं तथा।।
षण्मुखा धोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा।
शकटं यमपाशं च ग्रन्थितं चोन्मुखोन्मुखम्।।
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्य कूर्मो वराहकम्।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा।।
एता मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ परिकीर्तिताः।।

जप के पूर्व की २४ मुद्राएं करने की विधि

आकुंचिताङ्गुलिकरौ संयुतौ सुमुखं भवेत् १।। कोषाकारं सम्पुटं स्याद्विततं विश्रितं भवेत् २-३।। विस्तीर्णौ विततौ हस्तावन्योऽन्याङ्गुलि संयुतौ ४।। कनिष्ठानामिकायुक्तौ हस्तौ द्वौ द्विमुखं भवेत् ५।। तदेव मध्यमायुक्तं त्रिमुखं परिकीर्तितम् ६।। तदेव तर्जनीयुक्तं चतुर्मुखमुदीरितम् ७।। तदेव स्यात् पञ्चमुखं मिलिताङ्गुष्ठकं यदि ८।। तदेव षण्मुखं प्रोक्तं यद्यश्लिष्ट-कनिष्ठकम् ९।। आकुंचिताग्रौ संयुक्तौ न्युब्जौ हस्तावधोमुखम् १०।। उत्तानौ तादृशावेव व्यापकांजलिकं करौ ११।। अङ्गुष्ठद्वयसंयुक्तं मुष्टिद्वयमधोमुखम्। सम्प्रसार्य च तर्जन्यौ शकटं मुनिसत्तमाः १२।। मुष्टिं कृत्वा करौ योज्यौ तर्जन्यौ सम्प्रसार्य च। आकुंचिताग्रौ संयोज्य यमपाशं विदुर्बुधाः १३।। अन्यान्यायतसंश्लिष्ट दशाङ्गुलिकरावुभौ। अन्योन्यमभिबध्नीयात् ग्रन्थितं परिकीर्तितम् १४।। कृत्वा करौ संपुटकौ पूर्वं वामकरं सुधिः। अधोमुखेन दक्षेण योजयेत् चोन्मुखोन्मुखम् १५।। अधः कोषाकृतिकरौ प्रलम्बं कोविदो विदुः १६।। युतं मुष्टिद्वयं चैव सम्यक् मुष्टिकमीरितम् १७।। दक्षपाणि पृष्ठदेशे वामपाणितलं

न्यसेत्। अङ्गुष्ठौ चालयेत् सम्यक् मुद्रेयं मत्स्यरूपिणी १८।। वामहस्ते च तर्जन्यां दक्षिणस्य कनिष्ठिका। तथा दक्षिणतर्जन्यां वामाङ्गुष्ठं नियोजयेत्।। उन्नतं दक्षिणाङ्गुष्ठं वामस्य मध्यमादिकाः। अङ्गुलीर्योजयेत् पृष्ठे दक्षिणस्य करस्य च।। वामस्य पितृतीर्थेन मध्यमानामिके तथा। अधोमुखे च ते कुर्याद् दक्षिणस्य करस्य च।। कूर्मपृष्ठसमं कुर्याद्दक्षपाणिं च सर्वतः। कूर्ममुद्रेयमाख्याता देवताध्यानकर्मणि १९।। तर्जनीं दक्षहस्तस्य वामाङ्गुष्ठे निवेश्य च। हस्ते हस्तं च बध्नीयात् कोलमुद्रा समीरिता २०।। प्रसारिताङ्गुलिकरौ समीपं कर्णयोर्नयेत्। सिंहाक्रान्तं समुदितं गायत्रीजपतत्परैः २१।। दर्शयित्वोरुयोर्मध्ये हस्तावङ्गुलि-पञ्चकौ। महाक्रान्ता भवेन्मुद्रा गायत्रीहृदयं गता २२।। मुष्टिं कृत्वा करं दक्षं वामे करतले न्यसेत्। उच्छ्रितं च करं कृत्वा मुद्गरं समुदाहृतम् २३।। दक्षिणेन करेणैव चलिताङ्गुलिना करः। वदनाभिमुखं चैव पल्लवं मुनिभिः स्मृतम् २४।।

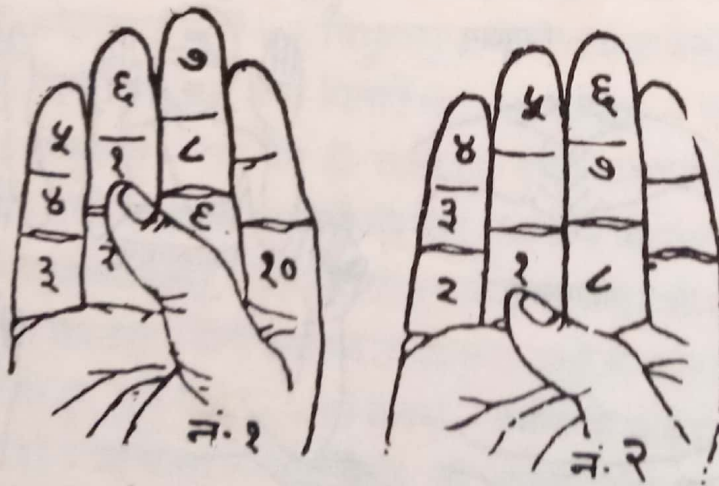
निम्न वर्णनानुसार चित्र देखकर मुद्रा बनाएँ।

सुमुखम् – दोनों हाथों की अंगुलियों को मोड़ कर परस्पर मिलाएँ १। **सम्पुटम्** – दोनो हाथों को फुलाकर मिलाएँ २। **विततम्** – दोनों हाथों की हथेलियां परस्पर सामने करें ३। **विस्तृतम्** – दोनों हाथों की अंगुलियां खोलकर दोनों को कुछ अधिक अलग करें ४। **द्विमुखम्** – दोनों हाथों की कनिष्ठा से कनिष्ठा तथा अनामिका से अनामिका मिलाएँ ५। **त्रिमुखम्** – दोनों मध्यमाओं को भी मिलाएँ ६। **चतुर्मुखम्** – दोनों तर्जनियां और मिलाएँ ७। **पञ्चमुखम्** – दोनों अंगूठे और मिलाएँ ८। **षण्मुखम्** - हाथ वैसे ही रखते हुए दोनों कनिष्ठाओं को खोलें ९। **अधोमुखम्** – उल्टे हाथों की अंगुलियों को मोड़ कर तथा मिलाकर नीचे की ओर करें १०। **व्यापकांजलिकम्** – वैसे ही मिले हुए हाथों को शरीर की तरफ से घुमाकर सीधा करे ११। **शकटम्** – दोनो हाथों को उल्टा कर, अंगूठे से अंगूठा मिला, तर्जनियों को सीधा रखते हुए मुट्ठी बांधें १२। **यमपाशम्** – तर्जनी से तर्जनी बांध कर दोनो मुट्ठियां बांधें १३। **ग्रन्थितम्** – दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर गूंथें १४। **उन्मुखोन्मुखम्** – हाथों की पाँचों अंगुलियों को मिलाकर पहले बाएँ पर दाहिना फिर दाहिने पर बायां हाथ रखें १५। **प्रलम्बम्** – अंगुलियों को कुछ मोड़ दोनों हाथों को उल्टा कर नीचे की ओर करें १६। **मुष्टिकम्** – दोनों अंगूठे ऊपर रखते हुए दोनों मुट्ठियां बांध कर मिलाएँ १७। **मत्स्य** – दाहिने हाथ की पीठ पर बायां

सुमुखम्
संपुटम्
यमपाशम्
ग्रन्थितम्
विततम्
विस्त्रितम्
उन्मुखोन्मुखम्
प्रलम्बम्
द्विमुखम्
त्रिमुखम्
मुष्टिकम्
मत्स्य
चतुर्मुखम्
पंचमुखम्
कूर्मः
वराहकम्
षण्मुखम्
अधोमुखम्
सिंहाक्रान्तम्
महाक्रान्तम
व्यापकांजलिकम्
शकटम्
मुद्गरम्
पल्लवम्

हाथ उल्टा रख कर दोनों अंगूठे हिलाएँ १८। ***कूर्मः*** – सीधे बाएँ हाथ की मध्यमा, अनामिका तथा कनिष्ठा को मोड़ कर उल्टे दाहिने हाथ की मध्यमा, अनामिका को उन तीनो अंगुलियों के नीचे रख कर तर्जनी पर दाहिनी कनिष्ठा और बाएँ अंगूठे पर दाहिनी तर्जनी रखें १९। ***वराहकम्*** – दाहिनी तर्जनी को बाएँ अंगूठे से मिला, दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर बाँधें २०। ***सिंहाक्रान्तम्*** – दोनों हाथों को कानों के समीप करें २१। ***महाक्रान्तम्*** – दोनों हाथों की अंगुलियों को कानों के समीप करें २२। ***मुद्गरम्*** – मुट्ठी बांध, दाहिनी कुहनी बाईं हथेली पर रखें २३। ***पल्लवम्*** – दाहिने हाथ की अंगुलियों को मुख के सम्मुख हिलाएँ २४।

गायत्री–मन्त्र

नीचे लिखे गायत्रीमन्त्र का करमाला पर भी जप कर सकते हैं। गायत्री मन्त्र का २४ लक्ष जप करने से एक पुरश्चरण होता है। अतः स्वयं करें अथवा ब्राह्मण से जप कराएँ।

ॐभूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियोयोनः प्रचोदयात्।।

शक्तिमन्त्र जपने की करमाला

चित्र सं० १ के अनुसार अंक १ से आरम्भ कर १० अंक तक अंगूठे से जप करने से एक करमाला होती है। तर्जनी का मध्य तथा अग्रपर्व सुमेरु है। इसी प्रकार दस करमाला जपते समय बाएँ हाथ की कनिष्ठा की जड़

की लकीर से प्रारम्भ कर, तर्जनी की जड़ की लकीर तक दस गिन कर पश्चात् चित्र सं० २ के अनुसार अंक १ से आरंभ कर अंक ८ तक जप करने से १०८ की एक माला होती है।

जप के बाद की आठ मुद्राएं

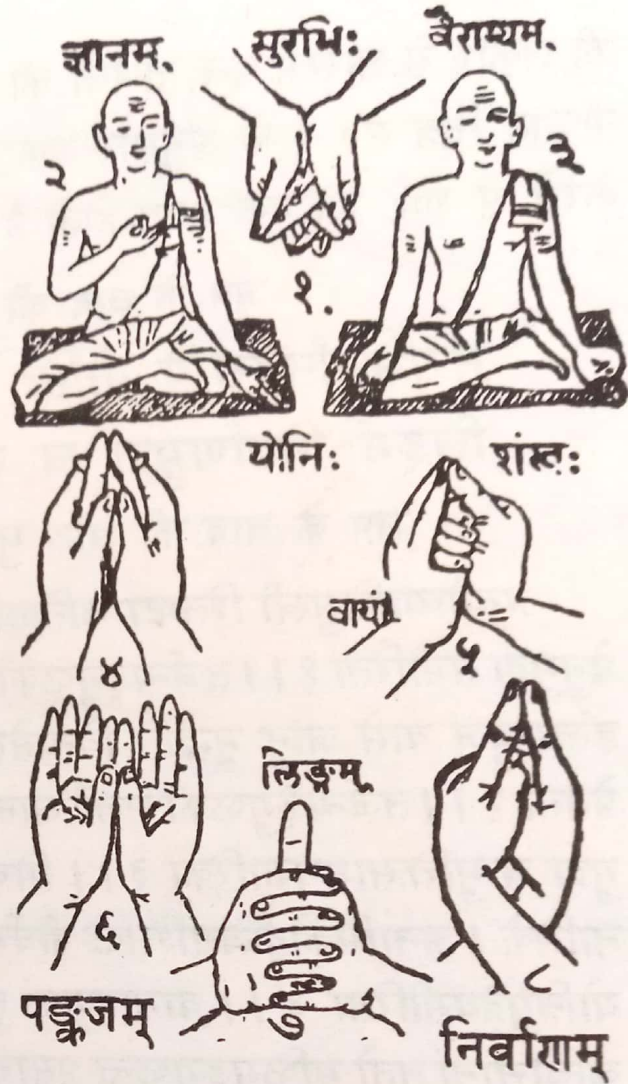
सुरभिर्ज्ञानवैराग्ये योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम्।
लिङ्गं निर्वाणमुद्रा च जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत्।।

जप के बाद की आठ मुद्राएं करने की विधि

अन्योन्याभिमुखी शिलष्टा कनिष्ठानामिका पुनः। तथैव तर्जनीमध्या धेनुमुद्रा समीरिता १।। तर्जन्यङ्गुष्ठकौ सक्तावग्रतो हृदि विन्यसेत्। वाम-हस्ताम्बुजं वामे जानु मूर्द्धनि विन्यसेत्। ज्ञानमुद्रा भवेदेषा रामचन्द्रस्य प्रेयसी २।। तर्जन्यङ्गुष्ठकौ सक्तौ जान्वन्ते च विनिर्दिशेत्। वैराग्ना ह्यस्ति मुद्रा च मुक्तिसाधनकारिका ३।। मिथः कनिष्ठिके बद्ध्वा तर्जनीभ्याम-नामिके। अनामिकोर्द्ध्वसंश्लिष्टे दीर्घमध्यमयोरथ। अङ्गुष्ठाग्रद्वये न्यस्य योनिमुद्रेयमीरिता ४।। वामाङ्गुष्ठं तु सङ्गृह्य दक्षिणेन तु मुष्टिना। कृत्वोत्तानां ततो मुष्ठिमङ्गुष्ठन्तु प्रसारयेत्।। वामाङ्गुल्यस्तथा शिलष्टाः संयुक्ताः स्युः प्रसारिताः। दक्षिणाङ्गुष्ठसंस्पृष्टा मुद्रैषा शङ्खमुद्रिका ५।। हस्तौ तु सम्मुखं कृत्वा संहतप्रोन्नताङ्गुली। तलान्तमिलिताङ्गुष्ठौ कृत्वैषा पद्ममुद्रिका ६।। उच्छ्रितं दक्षिणाङ्गुष्ठं वामाङ्गुष्ठेन बध्नयेत्। वामाङ्गुलीर्दक्षिणाभिरङ्गुलीभिश्च बध्नयेत्। लिङ्गमुद्रेयमाख्याता शिवसान्निध्यकारिणी ७।। अधोमुखं वामकरं तदूर्द्ध्वं दक्षिणन्तथा। उत्तानं स्थापयित्वा च संयुक्ताङ्गुलिकौ तदा।। हस्तौ तु मुष्टिकौ कृत्वा श्रोत्रपार्श्वे च कारयेत्। तर्जन्यौ दर्शयेदूर्ध्वमेषा निर्वाणसंस्मृता ८।।

निम्न वर्णनानुसार चित्र देख कर मुद्रा बनाएं :

सुरभिः – दोनों हाथों की अंगुलियां गूंथ कर बाएँ हाथ की तर्जनी से दाहिने हाथ की मध्यमा, मध्यमा से तर्जनी, अनामिका से कनिष्ठा और कनिष्ठा से अनामिका को मिलाएँ १। **ज्ञानम्** – दाहिना हाथ तर्जनी से अंगूठा मिला कर हृदय में तथा इसी प्रकार बायां हाथ घुटने पर रखें २। **वैराग्नम्** –

दोनों तर्जनियों से अंगूठे मिला कर घुटनों पर सीधे रखें ३। *योनिः* – दोनों मध्यमाओं के नीचे से बाईं तर्जनी के ऊपर दाहिनी अनामिका और दाहिनी तर्जनी पर बाईं अनामिका रख दोनों तर्जनियों से बांध, दोनों मध्यमाओं को ऊपर रखें ४। *शङ्खः* – बाएँ अंगूठे को दाहिनी मुट्ठी में बांध, दाहिने अंगूठे से बाईं अंगुलियों को मिलाएँ ५। **पङ्कजम्** – दोनो हाथों के अंगूठे तथा अंगुलियों को मिला कर ऊपर की ओर करें ६। *लिङ्गम्* – दाहिने अंगूठे को सीधा रखते हुए दोनो हाथों की अंगुलियों को गूंथ कर बायां अंगूठा दाहिने अंगूठे की जड़ के ऊपर रख ७। *निर्वाणम्* – उलटे बाएँ हाथ पर दाहिना हाथ सीधा रख, अंगुलियों को परस्पर गूंथ, दोनों हाथ अपनी तरफ से घुमा, दोनों तर्जनियों को सीधा कान के समीप करें ८।

गायत्री-कवच

विनियोग– **ॐ अस्य श्रीगायत्रीकवचस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दो गायत्रीदेवता ॐ भूः बीजम्, भुवः शक्तिः, स्वः कीलकम्, गायत्री प्रीत्यर्थं जपे विनियोगः।।** अथ ध्यानम्।। **पञ्चवक्त्रां दशभुजां सूर्यकोटिसमप्रभाम्। सावित्रीं ब्रह्मवरदां चन्द्रकोटिसुशीतलाम्।। त्रिनेत्रां सितवक्त्रां च मुक्ताहारविराजिताम्। वराभयाङ्कुशकशा हेमपात्राक्षमालिकाः।। शङ्खचक्राब्जयुगलं कराभ्यां दधतीं वराम्। सितपङ्कजसंस्थां च हंसारूढां सुखस्मिताम्।। ध्यात्वैवं मानसा–**

म्भोजे गायत्री कवचं जपेत् ।। ॐ ब्रह्मोवाच ।। विश्वामित्र महा-प्राज्ञ गायत्रीकवचं शृणु । यस्य विज्ञानमात्रेण त्रैलोक्यं वशयेत्क्षणात् ।। १ ।। सावित्री मे शिरः पातु शिखायाममृतेश्वरी । ललाटं ब्रह्मदैवत्या भ्रुवौ मे पातु वैष्णवी ।। २ ।। कर्णौ मे पातु रुद्राणी सूर्या सावित्रिकाऽम्बिके । गायत्री वदनं पातु शारदा दशनच्छदौ ।। ३ ।। द्विजान् यज्ञप्रिया पातु रसनायां सरस्वती । साङ्ख्यायनी नासिका मे कपोलौ चन्द्रहासिनी ।। ४ ।। चिबुकं वेदगर्भा च कण्ठं पात्वघनाशिनी । स्तनौ मे पातु इन्द्राणी हृदयं ब्रह्मवादिनी ।। ५ ।। उदरं विश्वभोक्त्री च नाभौ पातु सुरप्रिया । जघनं नारसिंही च पृष्ठं ब्रह्माण्डधारिणी ।। ६ ।। पार्श्वौ मे पातु पद्माक्षी गुह्यं गोगोप्त्रिकाऽवतु । ऊर्वोरोङ्काररूपा च जान्वोः सन्ध्यात्मिकाऽवतु ।। ७ ।। जङ्घयोः पातु अक्षोभ्या गुल्फयोर्ब्रह्मशीर्षका । सूर्या पदद्वयं पातु चन्द्रा पादाङ्गुलीषु च ।। ८ ।। सर्वाङ्गं वेदजननी पातु मे सर्वदाऽनघा । इत्येतत्कवचं ब्रह्मन् गायत्र्या सर्वपावनम् । पुण्यं पवित्रं पापघ्नं सर्वरोगनिवारणम् ।। ९ ।। त्रिसन्ध्यं यः पठेद्विद्वान् सर्वान् कामानवाप्नुयात् । सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञः स भवेद् वेदवित्तमः ।। १० ।। सर्वयज्ञफलं प्राप्य ब्रह्मान्ते समवाप्नुयात् । प्राप्नोति जपमात्रेण पुरुषार्थांश्चतुर्विधान् ।। ११ ।।

।।श्रीविश्वामित्रसंहितोक्तं कवचं संपूर्णम् ।।

गायत्रीतर्पण (केवल प्रातःसन्ध्या में करें)

विनियोग- **ॐ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता गायत्री छन्दः गायत्री तर्पणे विनियोगः ।।** तर्पण- **ॐ भूः ऋग्वेदपुरुषं तर्पयामि । ॐ भुवः यजुर्वेदपुरुषं त० । ॐ स्वः सामवेदपुरुषं त० । ॐ महः अथर्ववेदपुरुषं त० । ॐ जनः इतिहासपुराणपुरुषं**

त० । ॐ तपः सर्वागमपुरुषं त० । ॐ सत्यं सत्यलोकपुरुषं त० । ॐ भूः भूर्लोकपुरुषं त० । ॐ भुवः भुवर्लोकपुरुषं त० । ॐ स्वः स्वर्लोकपुरुषं त० । ॐ भूः एकपदां गायत्रीं त० । ॐ भुवः द्विपदां गायत्रीं त० । ॐ स्वः त्रिपदां गायत्रीं त० । ॐ भूर्भुवः स्वः चतुष्पदां गायत्रीं त० । ॐ उषसीं त० । ॐ गायत्रीं त० । ॐ सावित्रीं त० । ॐ सरस्वतीं त० । ॐ वेदमातरं त० । ॐ पृथिवीं त० । ॐ अजां त० । ॐ कौशिकीं त० । ॐ सांस्कृतीं त० । ॐ सार्वजितीं त० । ॐ तत्सद्ब्रह्मार्पणमस्तु ।। (देवी भागवत)

प्रदक्षिणा-मन्त्र

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च ।
तानि तानि प्रणश्यन्तु प्रदक्षिण पदे-पदे ।।

क्षमा-प्रार्थना

यदक्षर-पदभ्रष्टं मात्राहीनं च यद् भवेत् ।
तत्सर्वं क्षम्यतां देवि प्रसीद परमेश्वरि ! ।।

विसर्जन

विनियोग- ॐ उत्तमे शिखरे इत्यस्य वामदेव ऋषिः गायत्री देवता अनुष्टुप्छन्दः गायत्री-विसर्जने विनियोगः ।।

ॐ उत्तमे शिखरे देवि ! भूम्यां पर्वतमूर्द्धनि ! ।
ब्राह्मणेभ्यो मनुज्ञाता गच्छ देवि ! यथासुखम् ।।

सन्ध्या समाप्त होने पर पात्रों में बचा हुआ जल अपवित्र हो जाता है, इसलिये उसे फेंक देना चाहिये । जपादि समाप्त होने के पश्चात् आसन के नीचे जल छोड़ कर मस्तक में लगाएँ ।

।। इति प्रातः सन्ध्याविधानम् ।।

मध्याह्न-सन्ध्या

(प्रातःसन्ध्या के अनुसार करें)

प्राणायाम के बाद ॐ *सूर्यश्चमेति* के विनियोग तथा आचमनमन्त्र के स्थान पर नीचे लिखा विनियोग तथा मन्त्र पढ़ें।

विनियोग - **ॐ आपः पुनन्त्विति विष्णुर्ऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।।**

आचमन - **ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु मां पुनातु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु मां यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामापो सतां च प्रतिग्रहꣳ स्वाहा ।।**

उपस्थान - चित्र के अनुसार दोनों हाथ ऊपर करें।

अर्घ - सीधे खडे हो सूर्य को एक अर्घ दें।

विष्णुरूपा-गायत्री-ध्यानम्

**ॐ मध्याह्ने विष्णुरूपां च तार्क्ष्यस्थां पीतवाससाम्।
युवतीं च यजुर्वेदां सूर्यमण्डलसंस्थिताम् ।।**

सूर्यमण्डल में स्थित, युवावस्था वाली, पीला वस्त्र, शंख-चक्र-गदा तथा पद्म धारण कर गरुड़ पर बैठी हुई यजुर्वेद से युक्त गायत्री का ध्यान करें।

।। इति मध्याह्न-सन्ध्या विधानम् ।।

सायं-सन्ध्या

पश्चिमाभिमुख हो सूर्य रहते करना उत्तम है। प्राणायाम के बाद ॐ ***सूर्यश्चमेति*** के विनियोग तथा आचमनमन्त्र के स्थान पर नीचे लिखे विनियोग तथा मन्त्र पढ़ें।

विनियोग- ***ॐ अग्निश्चमेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।।***

आचमन- ***ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु यत्किंचिद्दुरितं मयि इदमहमापो मृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।***

अर्घ - बैठे हुए तीन अर्घ दें।

उपस्थान - चित्रके अनुसार दोनों हाथ बन्द कर कमल के सदृश करें।

शिवरूपा-गायत्री-ध्यानम्

ॐ सायाह्ने शिवरूपां च वृद्धां वृषभवाहिनीम् ।
सूर्यमण्डलमध्यस्थां सामवेदसमायुताम् ।।

सूर्यमण्डल में स्थित, वृद्धारूपा, त्रिशूल-डमरू-पाश तथा पात्र लिये बैल पर बैठी हुई सामवेद से युक्त गायत्री का ध्यान करें।

।। इति सायं-सन्ध्या विधानम् ।।

तपोमूर्ति

अनन्त श्री दण्डी स्वामी माधवाश्रम जी महाराज

स्वामी श्रीकरपात्री स्मृति कीर्ति संस्थानम्, मादरा,
हनुमानगढ़ (राजस्थान)
दूरभाष : 22549 (कोड 01504)